

TO BE A SUCCESSFUL MOTHER
USEFUL DICTIONARY FOR CHILDREN'S LIFE

女人 养育书



瑞芙女社 © 编译

缔造孩子一生的育儿宝典

——
一本科学妊娠育儿的新妈妈自助手册
一部献给新时代女性的育儿圣经



中国妇女出版社

TO BE A SUCCESSFUL MOTHER
USEFUL DICTIONARY FOR CHILDREN'S LIFE

育儿书

瑞芙女社 © 编译

缔造孩子一生的育儿宝典

一本科学妊娠育儿的新妈妈自助手册
一部献给新时代女性的育儿圣经



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人养育书：缔造孩子一生的育儿宝典/瑞芙女社编译.

—北京：中国妇女出版社，2006. 2

ISBN 7 - 80203 - 142 - 7

I. 女... II. 瑞... III. ①妊娠期 - 妇幼保健②产
褥期 - 妇幼保健③婴幼儿 - 哺育 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140820 号

女人养育书：缔造孩子一生的育儿宝典

作 者：瑞芙女社 编译

责任编辑：朱婷婷

封面设计：东方文景

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京荣海印刷厂

开 本：730 × 970 1/16

印 张：14

字 数：180 千字

版 次：2006 年 2 月第 1 版

印 次：2006 年 2 月第 1 次

书 号：ISBN 7 - 80203 - 142 - 7

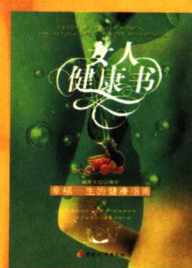
定 价：24.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

【内容简介】

孕期是女人一生中最美丽的片断，小宝宝的出生也是生命中最珍贵的礼物。我们该如何科学地面对呢？

本书围绕孕前准备、十月怀胎、孕期营养与保健、分娩、新生宝宝护理、婴幼儿护理、学龄前期孩子培养、宝宝的游乐园、学龄期孩子教育九个方面，阐述了科学育儿最实用、最行之有效的办法。内容全面、科学实用，体现了优生、优育、优教、优智的育儿理念，是为人母和已为人母的新妈妈在育儿过程中的良师益友。



新女性成长励志馆 06

责任编辑：朱婷婷

封面设计：东方文景

读者信箱：lm8163@163.com

序 言

匆匆岁月的不经意间,女人如花的脸上留下了时光的印痕。当有一天,你发现镜子中的自己已被时间滤器消磨得憔悴不堪时,一定会感慨人生的短暂与岁月的无情。那么,有什么可以留下来,有什么值得我们用一生去怀恋、品味、骄傲、陶醉呢?

聪明的女人选择养育孩子,就像把一粒种子,连同自己美丽的梦想一起播撒在生命的花园中,幸福地期待着那带着自己气息的生命诞生。然后看着他在自己膝下一天天成长,如同记忆中久违的自己,生命就这样在生生不息中盎然、延续。

女人,天生就跟母亲的角色不可分割,因此,我们不如怀着感恩的心去迎接这上天赐予我们的甜蜜与责任,体验生命真谛的良机。

生儿育女是人生的一件大事,也是人类繁衍后代的一种本能,更是年轻夫妻爱情的结晶。如何才能孕育一个健康、聪明的宝宝是每一个家庭都关注的问题。

在女性的人生旅途中,大多数人都会把孕期当做一生中最美丽的片断之一。从精子和卵子相遇形成受精卵并在子宫内着床的那一刻,一个小生命便在母体内诞生了,从此之后母亲的一举一动都将与体内的胎儿有着非常密切的联系。在对新生命的期待中,你会感受到孕育生命的过程是一个有苦有乐的过程,但随着时光的流逝,你会发现,溜走的是疼痛,而留下的却是永恒的甜蜜。

没有生过孩子的女人,即使拥有美丽的容颜,她的生命也将存有遗憾,因为她没有经历过孕育生命的艰辛与幸福,没有体会过作为母亲所特有的骄傲与风光,所以她无法拥有那份动人心魄的神采和风情。

许多家庭在准备迎接宝宝的降临之前都缺乏相应的孕产知识。从优生优育的角度看,要想孕育一个活泼健康的宝宝需要从妈妈的孕期准备开始。

女人养书

准妈妈需要了解如何科学地怀孕、分娩、保健以及护理等一系列知识,才不会出现束手无策的情况。

孩子是你得到的最美好的礼物。从你将新生儿抱在臂弯中的那一刻起,你的世界将变得更加宽广和富有。你可以体会到情感的涌动、生命奇迹的变化、前所未有的愉快和责任。这个时期宝宝不能通过语言与外界进行有效的沟通,因此在宝宝出现问题的时候,也会使父母们手足无措。

随着孩子的逐渐长大,你的喜悦、爱、自豪和激动上升到了新的高度,然而你也会更深刻地体会到焦虑、愤怒甚至挫折。当你拥抱孩子,感觉他可爱的手臂围绕在你的颈部时,喜悦之情是不言而喻的。当孩子寻求自己的独立空间,甚至出现叛逆行为时,你会感到不能与他进行情感交流,于是挫折感油然而生。

没有养育过孩子的人,是永远体会不到这种夹杂着爱与忧虑的亲子感情的。这种亲子感情是生命通过孩子馈赠于你的最珍贵的礼物,而你能够给予孩子的又是什么呢?

育儿的路途中有快乐也有苦恼,怎样才能使宝宝健康茁壮地成长呢?这需要母亲在体力、智力和耐力上有充分的准备。要知道,只有聪明的妈妈才能养育出健康活泼的宝宝。

在这个竞争激烈的时代,家长采用什么教育方法培养孩子,决定着孩子将来会成为什么样的人,决定着孩子未来的命运。因为家庭是教育孩子的第一课堂,家长则是孩子的第一任教师,而且是终身的教师。人一生大部分的时间是在自己的家庭中度过的,孩子能不能有一个美好的未来,在很大程度上取决于父母是否进行正确的教育。调查资料表明,我国有近 2/3 的家长没有做好对孩子的教育规划,找不到正确教子的方法。当然,这并不是他们不愿意教育孩子,而是他们没有足够的教育智慧。每一个孩子都具有巨大的潜能,只不过由于种种原因被压抑住了,而潜能被压抑的原因,在很大程度上

要归咎于家长教育方法的错误。

本书试图解决女性在育儿的过程中遇到的种种困惑、难题,从孕前准备、十月怀胎、孕期营养与保健、分娩、新生宝宝护理、婴幼儿护理、学龄前孩子培养、宝宝的游乐园、学龄期孩子教育九个方面,科学、系统地阐述了父母在养育孩子方面最实用、最行之有效的方法。它致力于帮助所有父母了解孩子在成长过程中的各种生理机能,制定适合孩子健康成长的计划,面对新时代的挑战以及承担养育新世纪孩子的重任。不仅教会父母全面、专业、细致的育儿技巧,而且方便读者把合理的养育时机和有效的训练方法落实于科学育儿的过程中。书中九个章节有机地融为一体,体现了优生、优育、优教、优智的育儿新理念。

本书介绍了丰富的育儿经验,内容全面,科学实用,是将为人母和已为人母的新妈妈在育儿过程中的良师益友。

做了母亲的女人,会有一种与众不同的味道,会有一个包容与豁达的心态,会有一种慈爱的近乎神圣的光彩。养育孩子的过程,可以实现女人生命中最崇高的价值。也许,只有当女人成为母亲,当有一个幼小的生命可以去疼、去爱的时候,女人才变得柔韧,才能勇于面对一切困境。也只有在此时,女性才显现出其真正的美丽和坚强。

孕育生命的过程,是一个痛并快乐的过程。

养育孩子的过程,是一个女人成为真正女人的过程。



第一章 生命的孕育

- 1 宝宝是天赐的礼物 /2
- 2 妊娠准备 /7

第二章 十月怀胎

- 1 新生命的诞生 /26
- 2 孕期母体变化 /33
- 3 孕期保胎 /36
- 4 胎教知识 /41
- 5 产前检查 /48

第三章 孕期营养与保健

- 1 孕期营养 /56
- 2 孕期保健 /62

第四章 顺利分娩

- 1 分娩准备 /72
- 2 分娩过程 /80
- 3 产后营养 /88
- 4 产后保健 /94

女人养书

第五章 新生宝宝的基本护理

- 1 新生儿解读 /102
- 2 新生儿护理 /113
- 3 新生儿喂养 /124

第六章 婴幼儿的呵护与教育

- 1 婴幼儿呵护 /132
- 2 婴幼儿教育 /136

第七章 学龄前期孩子培养

- 1 矫正孩子的坏习惯 /142
- 2 呵护你的孩子 /152
- 3 让孩子全面发展/163

第八章 营造宝宝的游乐园

- 1 宝宝的玩具 /178
- 2 在游戏中成长 /183

第九章 学龄期孩子教育

- 1 成功家教助成长 /188
- 2 天才孩子的培养 /203

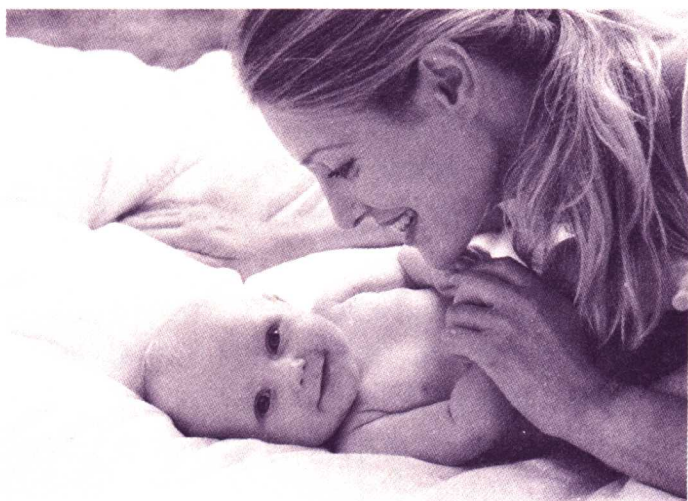
II

TO BE A SUCCESSFUL MOTHER

女人 养育书

第一章

生命的孕育





1 宝宝是天赐的礼物

孩子是父母生命的延续。由于有了孩子,父母的人生便有了新的开端。有了孩子的家庭,和只有夫妻两人组成的家庭存在很大的区别。刚成立家庭的时候,虽然两个人相亲相爱,但在本质上却是两个独立的个体。而有了孩子之后,孩子像一条纽带,紧紧地把两个人联系起来,你和爱人之间的关系也发生了变化,除了相互之间的爱,更增添了对孩子的付出和责任。因为孩子的无助及漫长的幼年期意味着他们需要大人的保护,拥有稳固的家庭关系则非常重要。

如果你已经开始考虑要孩子的问题,在采取进一步措施之前,首先要认识到生孩子只是养育孩子的开始。生一个孩子并不难——激动的心情、朋友的祝贺、祖父母和家人的支持。如果你没有养育过孩子,你不可能想象养育孩子到底是怎么回事,它对你的时间、精力和情感的需求几乎是无止境的。

对孩子的教育从胎教的时候就开始了。对于一个孩子来说,任何事情都是一个学习的过程,因此你对孩子的照顾从第一天起就会对他产生影响。爱默生曾经说过,孩子最终将成为一个什么样的人,主要取决于他从第一个最有影响力的教育者那里受到的教育和榜样示范。



为人父母的意义

为人父母是人生一个很大的转折点。对大多数夫妇来说,当知道自己将成为父母时,都会有莫名的兴奋。不过,对于一些意外怀孕的夫妇来说,会有一些忧虑。可能觉得孩子的来临会扰乱夫妇俩的一些个人的计划,而在经济上亦会造成额外的压力。不过,无论你是在何种情况下怀上孩子,只要你决定将孩子生下来,就要首先做好为人父母的心理准备。

新生儿到来会为父母带来不少压力。例如,婴儿无休止地啼哭要求父母具有较大的耐性。准父母们要明白自己是否真的喜欢孩子,自己能为孩子付出多少爱心。

孩子出生后,夫妇俩原有的相处模式及生活习惯都需要进行适度地调整;有时,夫妇俩的“性”生活亦被干扰,因此,准备为人父母者对前述的转变要有充分的心理准备,不介意孩子成为第三者或是夫妇俩的“电灯泡”。

孩子未出生,夫妇俩便要准备好孩子到来后的分工责任,如:养育孩子的费用、孩子起居饮食的照顾、带孩子游玩及教育等问题,都要一一讨论和沟通,以达到彼此的期望。

做父母后,夫妻两人便成为孩子的向导和教育者。父母要向孩子传授各种知识,教给他们生活和做人的方式。育儿不仅是对孩子进行教育,也是在创造着父母的人生。

育儿没有固定的模式,它必须适合个性、家庭和社会等各种条件,其方式是多样化的。每一位父母都应正确地判断自己的育儿方式是否合理。

有些父母总会拿自己孩子的优劣与周围的孩子进行比较,孰不知育儿不是竞争,早到达目的地的人不一定是胜者。育儿当然要考虑到人与人之间的差异,要经常观察自己的孩子,使其能够健康发育。

抚养孩子绝不像女娲造人那样简单。当你给了孩子生命之后,还



得用十年、几十年,甚至更多的时间去教育他,使他成才。无论你的职业多么令人满意,你在各个领域取得过什么辉煌成绩,这些都无法与你抚育大一个健康聪明的孩子所取得的成就相比,而且任何人都不能夺走你的功劳。作为孩子的第一位也是终生的照顾者、老师、教练、支持者、顾问和鼓励者,你承担着巨大的责任。如果你真正地做了一回父母,你就会发现这是一个能给予你回报的角色,这种回报和其他任何回报方式都不同。

人生好比旅行,育儿也像一次旅行,虽然有苦有累,但往往乐在其中。众所周知,面对为什么只有付出辛苦才能登上山顶的提问,回答是“因为那里有山、有风景”。育儿也是这个道理,不是为了育儿而育儿,也不是为了获得某种东西,只是因为有了孩子才要养育他。

育儿是一个创造的过程,就像登山家努力攀登,艺术家进行创作,这似乎是人类最原始、最高尚的本能。育儿的过程虽然很辛苦,但却同样充满欢乐,那就是完成把孩子培育成人这一目标,每天照料孩子的过程中都有创造的欢乐。父母在孩子日复一日变化的过程中感到满足和期待。

与什么都还不懂的孩子说话,不仅使母亲心满意足,而且对新生儿也是十分有益的。哄孩子笑,拉着孩子的手走路,在一点一滴的小事中,父母与孩子的相互接触不断加深。这可以给家庭带来幸福和欢乐,父母与孩子心灵的相互接触,对孩子未来人格的形成也有很大影响。

对孩子期待的喜悦

外出旅行时,游客对旅行目的地有期待;播下一粒种子后,人们期待着发芽开花的那天。父母对孩子有期待也是理所当然的。这种期待对父母来说是一种最大的鼓励。

如何才能孕育一个健康、聪明的宝宝是每一个家庭所关注的问题。从精子和卵子相遇形成受精卵并在子宫内着床的那一刻,一个小



生命便开始在母体内诞生了,这之后你的一举一动都将与体内的胎儿有着非常密切的联系。

正在怀孕过程中的准妈妈,最初怀着类似于梦的期待,随着分娩的临近,希望梦想变为现实,培育孩子的意识也在不断强烈。宝宝一旦降临,母亲就会把全部的心血都投入到他身上,会为他的一点点进步感到骄傲,会为他受苦受累而无怨无悔,并执著地把这种苦累也当成了快乐。现在由于每个家庭基本只有一个孩子,这就使很多父母对孩子的期望值过高,有自己做不到的事想让孩子去做的欲望,对孩子过多期待,过多干涉。这与其说是期望,不如说是欲望。想让孩子成为什么样的人,如何培养孩子,这些都是从对孩子的期待中产生的,但必须注意这种期待不能加重孩子的负担。

家庭中孩子的数量减少,会出现父母溺爱孩子的现象。应当多给孩子提供生活的智慧与方法,充分调动孩子的潜在能力。

在女性的人生旅途中,恐怕大多数人都会认为孕期是自己一生中最美丽的片断之一。所以你就尽情地享受这一刻吧,做你该做的一切,这些是老天赋予女人独特的权力,这些也是女人无法摆脱的责任。在对新生命的期待中,你会感受到孕育生命的过程是一个有苦有乐的过程,但随着时光的流逝,你会发现,溜走的是疼痛,而留下的却是永恒的甜蜜。

宝宝是天赐的礼物

小宝宝的出生无疑是生活中最珍贵的礼物之一。当“十月怀胎,一朝分娩”之后,你可能在惊喜地望着这个幼小的生命的同时又因不知怎样照顾他而有些许困惑。

随着孩子的逐渐长大,你的喜悦、爱、自豪和激动上升到了新的高度,然而你也会更深刻地体会到焦虑、愤怒甚至挫折。当你拥抱孩子,感觉他可爱的手臂围绕在你的颈部时,喜悦之情是不言而喻的。当孩



子寻求建立自己的独立空间,甚至出现极端的叛逆行为时,你感到不能与他进行情感交流,于是挫折感油然而生。

没有养育过孩子的人注定永远体会不到这种夹杂着爱与忧虑的亲子感情。这种亲子感情是生命通过孩子馈赠于你的最珍贵的礼物之一。

你的孩子将是你得到的最美好的礼物。从你将自己生命的奇迹抱在臂弯中的那一刻起,你的世界将变得更加宽广和富有。你将体会到情感的涌动、生命奇迹的变化、前所未有的愉快,还有不安和压力。宝宝第一次微笑时,你的眼中将充满泪花;宝宝第一次呼唤妈妈的时候,你的心中将充满自豪。然而有时你一定也会怀疑——是否有能力为宝宝提供一个最好的环境,让他在无微不至的关爱中健康成长。没关系,只要你的心中充满爱和阳光,上帝一定会赐给你一个健康可爱的宝宝的。

